

## Therapie und Vorsorge

Eine Blutarmut lässt sich durch eine ärztliche Untersuchung in Verbindung mit einer Blutentnahme und anschließender Blutuntersuchung feststellen. Die nachfolgende Behandlung richtet sich nach der Ursache der Erkrankung.

Meist entsteht die Blutarmut durch einen Mangel an wichtigen Nährstoffen, sie kann dann gut mit gezielter Ergänzung der fehlenden Nährstoffe behandelt werden.

Sind hingegen andere Ursachen (z.B. Stoffwechselstörungen, Magen- oder Darmerkrankungen und Infektionskrankheiten) der Auslöser einer Blutarmut, müssen spezielle Therapien zur Behandlung eingeleitet werden.

Wenn Sie zu einer der folgenden Risikogruppen gehören, sollten Sie sich regelmäßig auf Folsäuren- und Vitamin-B12-Mangel untersuchen lassen:

- Ältere Personen über 65 Jahre
- Veganer und Vegetarier
- Frauen in der Schwangerschaft und Stillzeit
- Patienten mit Magen-Darm-Erkrankungen
- Chronisch Kranke

### Unsere Empfehlung

Dieser Flyer bietet Ihnen erste allgemeine Informationen. Bitte sprechen Sie auf jeden Fall mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

## Sprechen Sie uns an

**Liebe Patientin, lieber Patient,**  
bitte wenden Sie sich bei weiteren Fragen vertrauensvoll an Ihren Arzt oder Ihr Praxisteam.

Ihr Praxisteam nimmt sich gern Zeit für Ihre Fragen:

## Blutarmut

Blässe, Müdigkeit oder Leistungsschwäche?



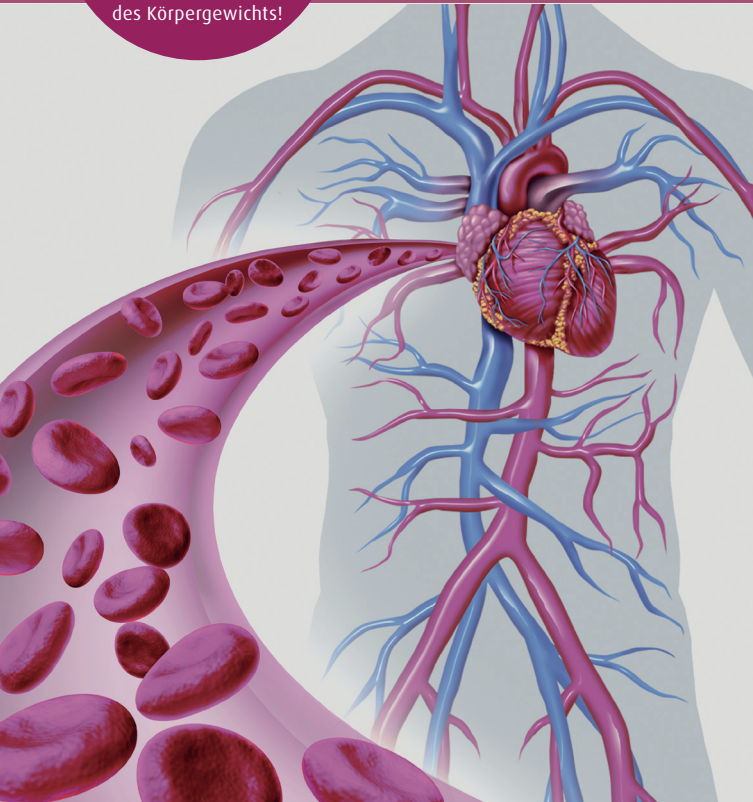
## Unser Blut – Ein Multitalent

Das Blut ist ein echtes Multitalent und übernimmt vielfältige Aufgaben in unserem Körper. Es versorgt die Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen und führt Kohlendioxid sowie Stoffwechselprodukte von ihnen weg. Außerdem ist das Blut bei der Bekämpfung von Krankheiten und bei der Abwehr von Fremdstoffen in hohem Maße beteiligt. Darüber hinaus verteilt es Wärme und Hormone gleichmäßig im Körper.

Die Blutmenge eines Erwachsenen beträgt etwa fünf bis sechs Liter.

~8%

des Körpergewichts!



## Was bedeutet Blutarmut?

Von Blutarmut (Anämie) spricht man meist bei einem Mangel an rotem Blutfarbstoff und roten Blutkörperchen.

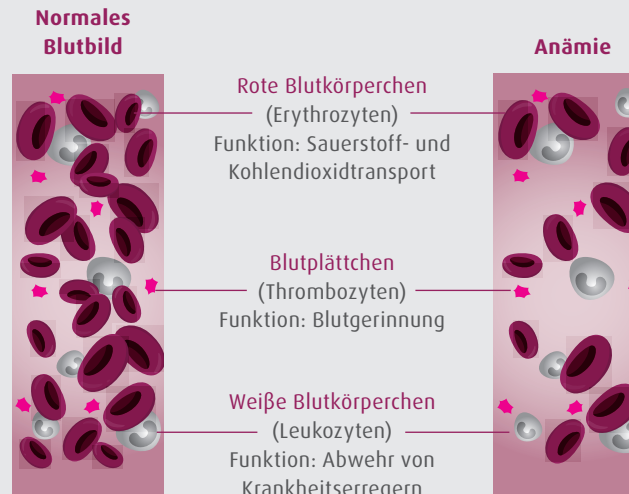
Die roten Blutkörperchen transportieren Sauerstoff mit Hilfe des Hämoglobins zu den Organen. Bei Blutarmut erhalten die Organe zu wenig Sauerstoff, was zu zahlreichen körperlichen Beschwerden führen kann.

## Ursachen der Blutarmut

Eine Blutarmut kann vielfältige Ursachen haben. Häufig liegt ein Mangel an wichtigen Nährstoffen wie zum Beispiel Eisen, Folsäure oder Vitamin B12 vor. Dadurch fehlen dem Körper wichtige Stoffe für die Bildung der roten Blutkörperchen.

Als weitere Ursachen kommen innere oder äußere Blutungen, Infekte, Entzündungen, eine Schwangerschaft sowie in seltenen Fällen Stoffwechselstörungen und Bluterkrankungen infrage.

## Zusammensetzung des Blutbildes



Die Anzahl der roten Blutkörperchen ist bei einer Anämie zu niedrig.

## Mögliche körperliche Beschwerden einer Blutarmut

- Lunge**  
Atemnot bei Belastung
- Herz**  
Herzrasen, Schmerzen in der Brust
- Haut**  
Blässe, trockene Haut, trockene Haare, brüchige Fingernägel
- Gehirn**  
Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel
- Muskeln**  
Schwäche, Leistungsknick
- Darm**  
Störungen an der Darmschleimhaut